

**FORMAZIONE**

**SWISS**

**AQUATICS**

**KIDS**

## IL NOSTRO OBIETTIVO

La Federazione Svizzera di nuoto vuole entusiasmare per il nuoto un numero sempre più grande di bambini e motivarli ad adottare uno stile di vita attivo e sano. Grazie alle lezioni di nuoto dovrebbero imparare da un lato a stare in acqua o vicino all'acqua in sicurezza e dall'altro essere preparati per lo sport agonistico e amatoriale. La formazione Kids fa parte del programma di Swiss Aquatics "Learn to swim". Il moderno sistema di formazione è caratterizzato da qualità e continuità ed è ancorato al percorso d'atleta (FTEM) di Swiss Aquatics. La formazione Kids di Swiss Aquatics si concentra sulla familiarità con l'acqua e si basa sui seguenti principi metodologici:

**Imparare e ottenere risultati divertendosi**, attraverso il divertimento, perché un bambino che ha gioia e piacere nell'apprendere è più produttivo e ricettivo.

**Imparare ed esercitarsi con tante varianti**, in modo che la tecnica del nuoto possa essere costantemente migliorata e le lezioni rimangano sempre varie ed emozionanti.

**Imparare attraverso il movimento attivo**, in modo che il tempo di movimento attivo durante un allenamento possa essere mantenuto il più a lungo possibile. Allo stesso momento c'è sempre tempo per dimostrare e spiegare le nuove forme di esercizio.

Non vengono sostenuti deliberatamente esami e non vengono assegnati voti. L'obiettivo è quello di offrire ai bambini molte esperienze di successo e di motivarli a frequentare ulteriori corsi.

I bambini sono istruiti, osservati e valutati durante il corso e alla fine ricevono il simpatico riconoscimento di fine corso. L'istruttore di nuoto fornisce una raccomandazione per il livello di successivo o per la ripetizione di un corso, se necessario.

**Ottenere successo divertendosi** è importante per noi! Attraverso giochi e storie, i bambini vengono introdotti al nuoto in modo ludico e adatto all'età. In questo modo si promuove e si garantisce il piacere per lo sport in acqua e a bordo vasca a lungo termine.

## BOBBY, TIM UND TINA

I bambini sono accompagnati per tutta la durata della loro formazione dalle tre figure identificative Bobby, Tim e Tina. Aiutano ad integrare il contenuto delle lezioni in una storia, creando così un'ulteriore motivazione per i bambini a frequentare i corsi di nuoto. Con loro, nelle lezioni vengono introdotte forme di gioco orientate agli obiettivi. Le tre figure sono fortemente rappresentate anche nei sussidi didattici, ad esempio nel Game Set.



SPONSORS



PARTNERS



NATIONAL PARTNERS



# LA FORMAZIONE KIDS

La formazione Kids si articola su 4 fasi.

## 1. Basic

I bambini iniziano con l'ambientamento e imparano le prime nozioni del nuoto, creando una solida base. Si inizia con i due stili di nuoto crawl e dorso.

## 2. Try & Play

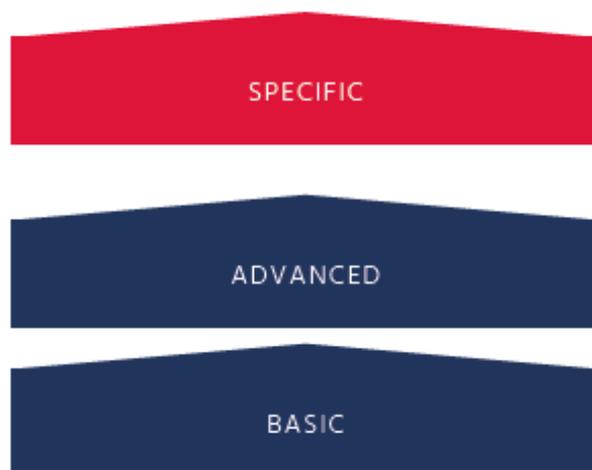
Il «Try & Play» è un corso di attività acquatica pluridisciplinare in cui i bambini possono acquisire esperienze nelle altre discipline del nuoto.

## 3. Advanced

Si approfondiscono le capacità natatorie acquisite finora. Si introducono gli stili rana e delfino. L'obiettivo è che i bambini alla fine della loro formazione padroneggino tutti e quattro gli stili.

## 4. Specific

a questo punto le quattro discipline sono suddivise in propri Levels (nuoto, artistic swimming, pallanuoto e tuffi). I bambini hanno la possibilità di continuare in modo specifico la propria disciplina.



# IL SISTEMA DI VALUTAZIONE

## Kids Pass

Alla loro prima lezione i bambini ricevono il Kids Pass che li accompagna nel loro percorso formativo dai Levels Basic agli Advanced. Per ciascun Level i bambini ricevono una medaglia che possono incollare come adesivo nel Kids Pass.

## Special Stars

Le Special Star sono dei riconoscimenti speciali ottenuti accanto alle valutazioni Level. Per ciascuna prova superata il bambino riceve un adesivo Special Star da incollare nel Kids Pass.



### Sport Pass

Alla fine dell'ultimo Level della formazione Advanced si passa alla formazione sportiva delle quattro discipline di Swiss Aquatics. Con lo Sport Pass i bambini hanno la possibilità di documentare la loro carriera sportiva.

Di seguito vengono presentati in modo più dettagliato i Levels Basic 1-6 e i Levels advanced 7-10 della formazione Kids Di Swiss Aquatics. Successivamente viene mostrata la formazione Specific.



# LA FORMAZIONE BASIC DI SWISS AQUATICS

## LEVEL 1

### **Autonomia: entrata in acqua e uscita dall'acqua in sicurezza**

I bambini sanno entrare autonomamente in acqua e sanno uscire da soli dalla vasca.



### **Respirazione e orientamento: espirare tre volte sott' acqua in modo visibile. Occhi aperti!**

I bambini sanno immergersi completamente sott'acqua per tre volte di seguito, tenendo gli occhi aperti. Espirano sott'acqua in maniera visibile e inspirano fuori dall'acqua una sola volta.

### **Galleggiamento: galleggiamento in forma libera per almeno cinque secondi e ritorno in posizione verticale sicura**

I bambini sanno assumere da fermi in piedi una posizione di galleggiamento (accovacciati, in posizione ventrale, dorsale, ecc.). Questa posizione è mantenuta per 5 secondi senza alcun supporto.

### **Tuffo sicuro in acqua poco profonda**

I bambini sanno saltare autonomamente dal bordo vasca nell'acqua poco profonda (il cui livello arriva al petto).

## LEVEL 2

### **Scivolamento in posizione ventrale e dorsale senza movimento delle gambe per almeno cinque secondi**

I bambini sanno scivolare in posizione ventrale o dorsale per almeno cinque secondi. È importante che non muovano le gambe, che espirino e che assumano una posizione del corpo tesa. La posizione delle braccia è a libera scelta.



### **Battuta di gambe in posizione ventrale e dorsale per almeno cinque secondi**

I bambini sanno avanzare in posizione ventrale e dorsale per almeno cinque secondi unicamente con la battuta di gambe alternata ed espirando. Le braccia sono in posizione di streamline o distese lungo i fianchi.

### **Tuffo in acqua teso con braccia distese e immersione completa sott'acqua**

I bambini sanno saltare in acqua in posizione tesa e immergersi completamente. Le braccia sono distese lungo i fianchi.

### **Tuffo libero in acqua, emersione senza toccare il fondo e ritorno a nuoto autonomo a bordo vasca**

I bambini sanno eseguire la sequenza dell'esercizio senza supporto. Sanno che in caso di caduta incontrollata in acqua possiedono le capacità per ritornare autonomamente a bordo vasca.

## **LEVEL 3**



### **10m battuta di gambe alternata in posizione ventrale e dorsale**

I bambini sanno avanzare eseguendo la battuta di gambe alternata per 10 m in posizione ventrale e dorsale sia con braccia distese che in posizione streamline. Assumono una posizione di corpo tesa ed espirano continuamente.

### **10m battuta di gambe alternata con rotazione dalla posizione ventrale a quella dorsale e ritorno**

I bambini sanno avanzare eseguendo la battuta di gambe alternata per 10 m e ruotano continuamente dalla posizione ventrale a quella dorsale e viceversa. In posizione ventrale espirano, in quella dorsale inspirano. Le braccia sono distese lungo i fianchi.

### **Tre/quattro cicli dorso**

I bambini sanno nuotare tre/quattro cicli a dorso mantenendo una buona posizione in acqua. È importante che la testa sia sul prolungamento della colonna vertebrale (le orecchie sono in acqua) e che le braccia tese ruotino alternativamente senza interruzioni.

### **Tuffo in acqua (teso o accovacciato), immersione completa sott'acqua e riemersione passiva**

Dopo un tuffo in acqua con immersione completa, i bambini sanno sfruttare la forza propulsiva dell'acqua e farsi spingere senza espirare verso la superficie.

## LEVEL 4



### **10 m dorso**

I bambini sanno nuotare 10m a dorso mantenendo una buona posizione in acqua. È importante che le braccia tese ruotino continuamente e si immergano all'altezza delle spalle.

### **Tre cicli crawl senza respirazione laterale**

I bambini sanno nuotare tre cicli a crawl con espirazione attiva. La testa rimane nel prolungamento della colonna vertebrale. Le braccia, tese o piegate, sono portate avanti sopra l'acqua in un movimento alternato. L'inspirazione non viene ancora considerata.

### **Capriola in avanti ed entrata in acqua**

I bambini sanno eseguire una capriola in avanti da bordo vasca. Si immergono a testa avanti e terminano la capriola sott'acqua.

## LEVEL 5



### **Sei cicli crawl**

I bambini sanno nuotare sei cicli a crawl con respirazione laterale. Espirano regolarmente sott'acqua e inspirano lateralmente. Le braccia sono portate avanti sopra l'acqua in movimento alternato e immerse all'altezza delle spalle.

### **15-20m dorso**

I bambini sanno nuotare a dorso per 15-20m mantenendo una buona posizione in acqua. È importante che l'immersione delle braccia sia supportata da una rotazione del corpo attorno all'asse longitudinale.

### **Tuffo a testa da seduti o da accovacciati**

I bambini sanno tuffarsi a testa in acqua da seduti o da accovacciati con le braccia in alto e con la punta delle dita protesa in avanti.

I bambini dovrebbero già ora familiarizzarsi con il movimento del delfino sott'acqua. Particolarmente adatti per questo sono gli esercizi di spinta e di tuffo a testa.

## LEVEL 6



### **25m dorso con partenza**

I bambini sanno nuotare 25m dorso. La partenza avviene in acqua con spinta dal bordo in posizione dorsale oppure con tuffo a testa e successiva rotazione sott'acqua nella posizione dorsale. È importante che le braccia tese si immergano all'altezza delle spalle sul lato del mignolo, supportate dalla rotazione del corpo attorno all'asse longitudinale.

### **15 -20m crawl con tuffo a testa**

I bambini sanno nuotare 15-20 m crawl partendo con un tuffo a testa. Il recupero del braccio è eseguito con gomiti alti.

### **Tuffo a testa con fase subacquea**

I bambini sanno tuffarsi in acqua a testa da posizione eretta con le braccia in alto e la punta delle dita in avanti. In seguito scivolano sott'acqua in posizione streamline e avanzano con la battuta di gambe.

# LA FORMAZIONE ADVANCED DI SWISS AQUATICS

## LEVEL 7



### **25m crawl con tuffo di partenza**

I bambini sanno eseguire un tuffo di partenza corretto con fase subacquea (scivolare in posizione streamline, passaggio alla gambata a delfino) e successivamente nuotare 25m crawl con respirazione ogni tre bracciate. .

### **15m movimento del delfino**

I bambini sanno eseguire con il corpo un'onda continua per 15 m. La posizione delle braccia è libera (streamline oppure con le braccia distese lungo i fianchi).

### **Sei battute di gambe a rana con respirazione**

I bambini sanno eseguire in posizione ventrale sei battute di gambe a rana con un movimento di rotazione e spinta. È importante inspirare nella fase di ripiegamento delle gambe ed espirare in quella di allungamento. Non sono consentiti movimenti asimmetrici. Le braccia sono tese in avanti o distese lungo i fianchi.

## LEVEL 8



### **25m dorso con partenza**

I bambini sanno staccarsi dal bordo in posizione dorsale, scivolare e dopo la gambata subacquea a delfino introdurre la nuotata a dorso e nuotare 25m. È importante che eseguano la scivolata in posizione streamline.

### **Sei cicli rana**

I bambini sanno nuotare sei cicli a rana. È importante che i movimenti delle braccia e delle gambe siano corretti. L'inspirazione deve essere coordinata con la bracciata.

### **Virata a capriola crawl e dorso**

I bambini sanno eseguire una virata completa a capriola: avvicinarsi al bordo (a dorso ruotando in posizione ventrale), iniziare il movimento della capriola con un colpo di delfino, capriola in avanti, appoggiare i piedi alla parete, braccia in posizione streamline in direzione della nuotata e spinta (a crawl, durante la spinta, rotazione in posizione ventrale).

## LEVEL 9



### **15m delfino con un solo braccio**

I bambini sanno nuotare 15m delfino con un braccio solo; il braccio passivo è allungato in avanti. È importante mantenere il ritmo (due battute di gambe per bracciata). La respirazione può essere effettuata lateralmente o in avanti.

### **15m rana**

I bambini sanno nuotare 15m rana con una corretta coordinazione di braccia, gambe e respirazione. È importante che al termine di un ciclo inizi una breve fase di scivolata.

### **Virata a rana**

I bambini sanno eseguire una virata a rana conforme alle regole. È importante eseguire la seguente successione di movimenti: Avvicinarsi al bordo, toccare la parete con entrambe le mani contemporaneamente, accovacciare le gambe, sollevare il corpo lateralmente per l'inspirazione, inclinarsi in direzione opposta, immergersi, poggiare i piedi contro la parete, allungare le braccia in posizione streamline e spingersi con forza.

## LEVEL 10



### **15m delfino**

I bambini sanno nuotare 15m delfino con una corretta coordinazione di braccia e gambe. È importante che prima della fase di recupero non vi sia alcuna pausa.

### **25m rana**

I bambini sanno nuotare 25m rana in maniera efficace con una coordinazione corretta.

### **50m dorso con partenza e virata a capriola**

I bambini sanno nuotare 50m dorso. La partenza avviene in acqua con spinta dal bordo. Dopo ogni vasca effettuano una virata a capriola.

### **50m crawl con tuffo di partenza virata a capriola**

I bambini sanno nuotare crawl con respirazione ogni tre bracciate. Iniziano con un tuffo di partenza. Dopo ogni vasca effettuano una virata a capriola.

## TRY AND PLAY

Questo Level può essere effettuato alla fine della formazione Basic o durante la formazione Advanced. I bambini hanno la possibilità di avvicinarsi in modo ludico alle discipline del nuoto, dell'artistic swimming, della pallanuoto e dei tuffi. In questo modo i bambini possono provare altri sport oltre al nuoto.

Documenti di supporto e idee si trovano nelle Visual Guide.



## LA FORMAZIONE SPECIFIC DI SWISS AQUATICS

La formazione Specific offre alla fine dell'Advanced contenuti formativi interessanti ed entusiasmanti e comprende la formazione sportiva delle quattro discipline olimpiche di Swiss Aquatics. Di seguito trovate una breve panoramica della formazione Specific.

## NUOTO

Nel nuoto, i contenuti dei Levels nello sport per tutti differiscono da quelli dello sport agonistico. La formazione Specific Nuoto per tutti prevede sei Levels in cui sono approfondite le tecniche di nuoto, viene allungata la distanza e allenata la resistenza. Inoltre sono trattati anche gli elementi di salvataggio. Con la formazione Specific, i bambini (a partire dai 10 anni) hanno la possibilità di ottenere il brevetto giovanile SSS. I bambini che amano competere con gli altri e vorrebbero partecipare a una sessione di allenamento più volte alla settimana, si orientano al nuoto agonistico. Lì possono partecipare alle competizioni della Kids Liga, che sono particolarmente adatte per iniziare lo sport agonistico. I requisiti della Kids Liga si riferiscono alle basi apprese nella formazione Kids di Swiss Aquatics. I bambini e i giovani possono anche seguire il percorso degli atleti (FTEM) e partecipare ad altre competizioni nella rispettiva categoria.



## ARTISTIC SWIMMING

Artistic Swimming è una disciplina complessa che comprende esercizi obbligatori, tecnici e liberi. Oltre all'allenamento di figure e programma libero, lo sport richiede buone basi tecniche di nuoto, di agilità, resistenza, forza e ginnastica. I Levels Specific Artistic Swimming servono, tra l'altro, come guida / piano quadro per l'allenamento. I Levels 1a e 1b sono eseguiti e testati a livello di club. Questi servono i bambini e gli allenatori come introduzione alle gare. Dal Level 2 in poi, i contenuti vengono eseguiti ed esaminati in gare test svizzere. La padronanza dei contenuti dei Levels è in parte legata alle condizioni di partecipazione alle gare nazionali di Artistic Swimming.



## PALLANUOTO

La pallanuoto è uno sport di squadra veloce con tecniche e tattiche avanzate. Ci sono campionati scolastici, giovanili e junior che si svolgono a livello regionale e nazionale.

La pallanuoto è uno sport di resistenza complesso in cui la prestazione è una combinazione di tutte le capacità fisiche, tecnico-coordinative, emotive e tattico-mentali. I Levels di formazione della pallanuoto sono da intendersi come guida che fornisce informazioni su come allenarsi in una determinata età in termini di tecnica, tattica e condizione.



## TUFFI

La disciplina olimpica dei tuffi può essere praticata da diverse altezze. Un tuffo elegante richiede non solo coraggio, ma anche abilità e tecnica. Come prerequisito per i tuffi, i bambini dovrebbero essere in grado di nuotare per brevi distanze.

La formazione Specific insegna varie forme di movimento di base (corsa, salto, rotazione, sostegno, ecc.) e le capacità di coordinazione. Questi contenuti rappresentano una guida/un piano quadro per l'allenamento dei tuffi.

